

SONOLOGIE - die Heilkraft der Töne

Der Grundton und seine Bedeutung für die Persönlichkeitsentwicklung des Menschen

ke: Herr Pühn, Sie sind 1. Vorsitzender der Gesellschaft für Sonologie nach dem Nada Brahma System. Was verbirgt sich hinter diesen beiden Ausdrücken?

up: Die Sonologie arbeitet im Gegensatz zu Musik- oder Klangtherapien mit der Kraft der Töne. Ein Ton ist eine physikalische Einheit und als solcher in der Lage, Ungeordnetes in funktionale Ordnungen zu führen. Das zeigt am eindrucksvollsten die Arbeit von Alexander Lauterwasser, der eine Fülle von faszinierendem Bildmaterial hergestellt hat, das die ordnende Kraft der Töne dokumentiert. Diese Bilder und Filme demonstrieren die Wirkung spezifischer Frequenzen auf festes und flüssiges Material und die durch sie entstehenden archetypischen Formen. Diese Kraft wirkt auch im Menschen, wenn er unter gewissen Voraussetzungen mit seiner Stimme bestimmte Tonhöhen singt.

Ausgangspunkt für die Sonologie ist die Arbeit des indischen Musikers und Naturwissenschaftlers Vemu Mukunda, der viele Jahre lang über die Kraft der Töne und ihre Position im menschlichen Körper geforscht hat. Seine besondere Aufmerksamkeit galt dem persönlichen Grundton jedes Menschen. Er entwickelte ein Verfahren, den persönlichen Grundton zu finden und erstellte einfache, aber effektive Übungen, um die Kraft des Grundtons für sich nutzbar zu machen.

Sein ganzes Wissen um das energiegesteuerte Zusammenspiel von Körper und Emotion, Stimme und Bewusstsein brachte Vemu Mukunda in eine Form, die er Nada Brahma System nannte. Unter dem Begriff Nada Brahma Tontherapie verbreitete er diesen kostbaren Schatz in Vorträgen, Seminaren und einigen wenigen Ausbildungskursen vor allem in Holland, Italien, der Schweiz und Deutschland.

Seine Forschungen und die praktische Anwendung des Systems betrachtete Vemu Mukunda, der vor vier Jahren in seiner Wahlheimat London verstarb, als ersten Schritt zu einer überkulturellen Tonheilkunde, einem Selbstheilungssystem auf der Basis gesungener Töne.

Um Verwechslungen mit der geschätzten Arbeit von Joachim-Ernst Behrendt zu vermeiden, hat sich ein Teil der Schüler von Vemu Mukunda entschlossen, die Arbeit ihres Mentors unter dem Namen Sonologie weiterzuführen.

ke: Herr Pühn, Sie sind Musiker, genauer Flötist im Orchester des Staatstheaters Kassel, die Verbindung zu Tönen ist also gegeben. Wie aber kamen Sie auf diesen indischen Ansatz, zur Sonologie?

up: Schon während meiner Studienzeit spürte ich deutlich, dass Musik zu viel mehr in der Lage ist als Menschen ein paar angenehme Stunden zu bereiten. Es war mir ganz klar, dass es eine konkrete Möglichkeit geben musste, mit Musik auf das körperliche und psychische Wohlbefinden positiven Einfluss zu nehmen. Bei meiner Suche nach einem Lehrer stieß ich auf viele interessante Menschen und Lehren, aber erst die Arbeit von Vemu Mukunda zeigte mir genau die Möglichkeiten, nach denen ich so lange gesucht hatte.

ke: Also, es geht um den persönlichen Grundton. Ist das so etwas wie terminologisch die Indifferenzlage, also der individuelle Frequenzbereich?

up: Zuerst einmal zeigt der persönliche Grundton die individuelle Gestimmtheit eines Menschen. Nach unseren neuesten Erkenntnissen wird er nicht durch Erziehung geformt, sondern ist bereits genetisch fixiert und bleibt ein Leben lang gleich. Dabei handelt es sich um diejenige Frequenz, die ihren Resonanzbereich an den entscheidenden Positionen des Körpers hat, nämlich an den Fußsohlen, dem Nabel, dem spirituellen Auge und der Fontanelle. Nach den Analysen von Vemu

Mukunda ist der Grundton in der Sprechstimme zu finden. Voraussetzung ist eine stabile Gemütslage und weitgehende körperliche Gesundheit. In wie weit der persönliche Grundton aus der Indifferenzlage zu ersehen ist, bedarf noch der eingehenden Forschung. Ich halte aber einen Zusammenhang für sehr gut möglich.

ke: Wie wird denn dieser individuelle Grundton bestimmt?

up: Dazu bedarf es in der Regel einer ein- bis zweistündige Einzelsitzung. Die Grundtonbestimmung besteht aus der Analyse aller Frequenzen, die die Sprechstimme unter vorgegebenen Bedingungen bei einer Messung gegeben hat. In einem anschließenden Gespräch über die Persönlichkeitsstruktur kann der Grundton ermittelt werden. Wichtigste Voraussetzung seitens des Sonologen ist die genaue Kenntnis der Typologie der zwölf Grundtöne, denn die Kraft der einzelnen Töne beinhalten unverwechselbare Veranlagungen, Begabungen und Verhaltensweisen.

Es gibt aber auch Alternativmethoden. Ich persönlich bestimme den Grundton anhand des Biofeldtest von Dr. Paul Schweitzer. Das gibt mir die Möglichkeit, den Grundton selbst dann zu finden, wenn die Stimme die benötigten Informationen nicht transportieren kann, also bei körperlich oder geistig schwer Erkrankten, sowie bei Kindern und Jugendlichen.

ke: Das klingt für mich jetzt etwas nach Horoskop oder so etwas wie Sternzeichencharakteristik.

up: In der Tat sind die Töne sehr aussagekräftig, und jeder der zwölf Halbtöne hat seine eigene Charakteristik. Sie beschreibt sehr genau, mit welcher inneren Motivation jemand die Dinge des täglichen Lebens bewältigt. So sticht beispielsweise bei Menschen mit Grundton C vor allem die soziale Komponente hervor, die Hilfsbereitschaft, das Mitgefühl. Bei Grundton D wiederum geht es vor allem um die Tatkraft, diese Menschen sind sehr praktisch veranlagt und immer realistisch. Mit beiden Grundtönen kann man z.B. gut als Krankenschwester arbeiten. Beide werden ihren Beruf optimal ausfüllen, auch wenn die Motivation für die Ausübung doch sehr unterschiedlich ist.

Da jeder Mensch neben seinem Grundton auch Einflusstöne hat, das sind zusätzlich zur Verfügung stehende Kräfte, kann sich durch die Grundtonbestimmung ein sehr differenziertes Persönlichkeitsbild aufbauen. Ein guter Sonologe kann in den Tönen lesen wie ein Astrologe in den Sternen, und er kann mit diesen Aussagen Lebens- und Entscheidungshilfe leisten.

ke: So weit, so klar. Aber wenn ich nun meinen Grundton kenne, was hilft mir das, was mache ich damit?

up: Die Möglichkeiten der Nutzung des Grundtons sind enorm vielfältig. Den Anfang bildet meist eine von Vemu Mukunda entwickelte Abfolge von vier Übungsteilen, die wir Grundtonübung nennen. Sie gibt aufgrund ihrer Beschaffenheit dem Menschen die Möglichkeit, sich in sein inneres Gleichgewicht zu bringen, im wahrsten Sinne des Wortes stimmig zu werden und sich mit seiner persönlichen Be-stimm-ung zu verbinden. Wenn man es schafft, diese Übung als sein tägliches Pensum fest in den Tagesablauf zu integrieren, kann man nach einiger Zeit leicht in eine Empfindung der Zufriedenheit und des Wohlfühlens mit sich selbst kommen. So lassen sich die Widrigkeiten des Alltags leichter ertragen oder sogar positiv verwandeln.

ke: Können Sie die Grundtonübung etwas detaillierter beschreiben?

up: Die Übungen müssen unter kompetenter Anleitung erlernt werden, daher möchte ich nicht zu konkret werden. Aber pauschal kann ich sagen, dass die Grundtonübung durch bestimmte Frequenzen, Vokale und das Körperbewusstsein Vibrationen an die entscheidenden Körperstellen sendet und die dort liegenden Kräfte aktiviert. Hinzu kommt eine geführte Atmung, also gezieltes

Ein- und Ausatmen sowie Atempausen.

ke: Also, dann ist es eine – nun sagen wir - spirituelle Therapieform?

up: Ich möchte lieber auf den Bezug zum Yoga verweisen. Die tägliche Praxis gleicht eher einer Eigenbehandlung, bei der der Tönende seine Selbstheilungskräfte aktiviert, und bei der die Stimme die Schlüsselstellung einnimmt. Das Ganze läuft unter der großen Überschrift Nada Yoga – Yoga des Tons. Es werden also nicht psychotherapeutische Verfahren mit Musikerleben gekoppelt, sondern die nonverbale und überkulturelle Wirkkraft des Tons allein stellt das helfende Medium dar.

ke: Wie lerne ich denn meine Übungen, vor allem, wenn ich unmusikalisch bin?

up: Normalerweise vermittelt der Sonologe die Grundtonübung gleich nach der Grundtonbestimmung. Die Übungsteile sind weder schwierig, noch zeitaufwendig und erfordern keinerlei musikalische Vorkenntnisse. Eine einigermaßen treffsichere Singstimme und ein gutes Gehör erleichtern allerdings den Einstieg.

Da die meisten Menschen bei sich zu Haus kein zuverlässiges oder geeignetes Musikinstrument haben um die korrekte Tonhöhe abzurufen, hat die Gesellschaft für Sonologie Übungs-CDs hergestellt, die über einen Sonologen des Vereins erhältlich sind. Mit deren Hilfe ist die Grundtonübung auch für musikalisch nicht Vorgebildete leicht zu praktizieren. Außerdem kann man sich auch über den Musikalienhandel eine Stimmgabel (physikalische Stimmung) in seinem Grundton anschaffen, um eine zuverlässige Vorgabe für seinen Ton zu haben.

ke: Was gibt es außer der Grundtonübung in der Schatztruhe eines Sonologen?

up: Eine ganze Menge. Hervorheben möchte ich vor allem einige wunderbare Bewusstseinsübungen, dann das Klatschen von Rhythmen, sowie das Singen ausgewählter Tonfolgen.

ke: An dieser Stelle möchte ich gerne auf die anfangs erwähnte Bemerkung ansprechen, dass es Ihrer Meinung nach eine Beziehung zwischen Stimme, Körper und den Emotionen gibt. Wie genau sieht das aus der Sicht eines Sonologen aus?

up: Nicht nur in der Sonologie, sondern auch in vielen Schulen der alternativen Heilkunde oder sogar in der Schulmedizin, gibt es das Wissen um die Verbindung von Körperteilen und Gefühlen. Der Alternativmediziner Hans Dieter Bach betont in seinem Buch „Erkenne die Zeichen deines Körpers“ immer wieder, dass hinter jedem erkrankten Organ primär eine blockierte Emotion steckt. In diesem besonderen Buch der Heilkunde beschreibt er, was er in langjährigen Beobachtungen herausgefunden hat, nämlich wie eine blockierte Emotion spezifische organischen Strukturen negativ verändert und wie man dies an äußeren Merkmalen erkennen kann.

Der Sonologe weiß, wie diese blockierte Energie auf die Stimme schlägt und sie verändert. Wird ein Mensch dauerhaft von einer störenden Emotion bestimmt, verändert sich nicht nur seine Sprechfrequenz dauerhaft, sondern der gesamte Energiehaushalt ist gestört. Hier gibt es die Möglichkeit, mit verschiedenen Singübungen die negative Emotion zu verwandeln und die Einheit wieder her zu singen.

ke: Das klingt mir alles noch sehr theoretisch. Könnten Sie das Gesagte anhand eines Beispiels verdeutlichen?

up: Nehmen wir folgende fiktive Situation: Eine Frau kommt zu mir und möchte gerne ihren Grundton bestimmt haben. Die Messung der Sprechstimme ergibt, dass in ihrer Stimme oft die

Töne H und C erscheinen. Um Klarheit zu gewinnen, welcher von beiden der Grundton ist, lenke ich das anschließende Gespräch auf die Inhalte dieser zwei Töne. Ich bekomme zwar keine eindeutige Auskunft, aber es stellt sich heraus, dass die Frau viel mit ihren Ängsten zu kämpfen hat. Damit ist der Fall klar: Die Frau hat den Grundton H.

ke: Wie kommen Sie dazu?

up: Bei allen Menschen liegen die Ängste einen Halbton über dem Grundton, und es besteht einen tonaler Bezug zu den Nieren. Die Ängste bewirken, dass sich die Frequenz der Sprechstimme um einen Halbton erhöht im Vergleich zur Ruheposition. In diesem Fall ergibt sich daraus, dass H der Grundton ist und die Ängste die Frequenz C in der Sprechstimme hervorgerufen haben.

Anhand dieses Beispiels zeigt sich, dass die Emotionen nicht bestimmten Tonhöhen zugeordnet sind, sondern bestimmten Intervallen in bezug zum Grundton. Für einen Menschen mit Grundton D liegen die Ängste auf dem Ton Es, für einen Grundton A liegen sie auf dem Ton B. Es handelt sich also hier um ein relatives System, das individuell gefüllt wird. Bei allen Menschen liegt die Angst einen Halbton über dem Grundton, aber je nach persönlichem Grundton entstehen unterschiedliche Frequenzen.

ke: Das heißt also, dass eine blockierte Emotion bzw. ein schwaches Organ die Frequenz der Sprechstimme verändert?

up: Schon, aber es muss nicht unbedingt eine blockierte Emotion sein, es kann auch nur eine gerade aktuelle, aber vorübergehende Emotion sein. Wir alle wissen, dass wir wenn wir wütend sind eine andere Stimmlage haben als wenn wir eine Liebeserklärung machen. Der Sonologe weiß, in welchem Intervall bezogen auf den Grundton die Stimme sprechen soll, damit der Ausdruck authentisch ist. Für Sprachtherapeuten, Sprecher oder Schauspieler ist das ein wertvoller Hinweis.

Auf der anderen Seite kann ja ein geschultes Ohr leicht zwischen einer bewusst auf eine Frequenz gerichtete Stimme eines Sprechers und einer unwillkürlich, durch schlechte Erfahrung verrutschte Stimme unterscheiden. Der Abstand der Sprechstimme zum Grundton sagt dann viel über das zugrunde liegende Problem. In unserem Beispiel haben die unbewussten Ängste die Stimmlage einen Halbton angehoben. Übungen mit dem Grundton können die Stimme wieder richten, damit geht Hand in Hand die Bewältigung des Problems, das ein Verrutschen der Stimmlage verursacht hat.

ke: Diese Beispiel lässt sich sicher auch auf andere Emotionen übertragen.

up: Genau so ist es: jedes Intervall hat in bezug zum Grundton seine Verbindung zu einer Emotion und einem inneren oder äußeren Organ. So gibt es Intervalle und Körperpositionen für Wut, Trauer, Selbstzweifel und vieles mehr. Nur wird je nach Grundtontyp diese Emotion durch einen anderen Ton dargestellt bzw. hergestellt.

Wenn wir die ganze Sache jetzt umdrehen, ergibt sich ein neuer interessanter Fakt: erklingt von irgendwo, beispielsweise von einem Stromgenerator oder von Kirchenglocken, eine eindeutige Tonhöhe, so kann diese in verschiedenen Menschen sehr unterschiedliche Emotionen auslösen. Bleiben wir bei unserem Beispiel: die Kirchenglocken läuten auf Ton C. Unserer Frau aus dem Beispiel werden dadurch die Ängste wachgebimmelt, wohingegen unserer Krankenschwester mit Grundton C das Geläut Ruhe, Sicherheit und Zufriedenheit vermittelt.

Daraus wird klar, dass ein Ton nicht bloß ein Ton ist, sondern dass derselbe Ton für verschiedene Menschen etwas ganz unterschiedliches bedeuten oder auslösen kann. Das hängt mit der tonalen Innenstruktur des Menschen zusammen. Wenn man die genauen Resonanzbereiche des Körpers und die mit ihnen verbundenen Emotionen kennt, wird klar, welcher Ton bei welchem Menschen welche Emotion auslöst, oder mit welcher Frequenz dieser Mensch diese Emotion äußert.

ke: Aha. – Das heißt dann aber auch, dass ich mit meinem gelebten Ton in Disharmonie zu anderen treten kann. Vielleicht eine Erklärung dafür, dass sich mir bei einer ganz bestimmten Stimmfrequenz die Haare sträuben und ich mit bestimmten Menschen einfach nicht in Einklang kommen kann.

up: In der Schöpfung sind alle Wellenlängen enthalten. Daraus folgt, dass es Konsonanzen, also verwandte Schwingungsverhältnisse, und Dissonanzen gibt. Lässt man den Dingen ihren Lauf, finden auf natürliche Weise die Dingen zueinander, die zusammen gehören.

Nur die Menschen denken, sie könnten dieser Gesetzmäßigkeit trotzen. Aber es gibt keinen Harmoniezwang für Menschen. Normalerweise bilden sich Interessengruppen und Freundschaften nach dem Resonanzprinzip, und das ist gut so. Dissonanzen lassen sich erst lösen, wenn wir gelernt haben, wie in der Schöpfung Verschiedenartiges gleichberechtigt und unbewertet nebeneinander stehen zu lassen.

Dazu ist es notwendig, emotionale und psychische Reaktionen zu neutralisieren und emotionale Konflikte zu lösen. Und genau hier setzt die Sonologie an: es geht im wesentlichen um das Auflösen emotionaler Prägungen und Reaktionsmuster zugunsten eines geordneten Bildes von mir selbst und dann von anderen.

ke: Wenn nun ein Klient von Ihnen einen ungelösten Konflikt hat, wie in diesem Beispiel die unbewussten Ängste, was genau machen Sie dann?

up: Streng genommen mache ich gar nichts, ich gebe diesem Menschen lediglich Hilfe zur Selbsthilfe, indem ich ihm einige Übungen zeige mit der Bitte, diese zu Hause täglich zu praktizieren. In solch speziellen Fällen stehen dem Sonologen außer der Grundtonübung eine Auswahl von über 70 Tonfolgen zur Verfügung, die alle aufgrund ihrer Intervallstruktur eine besondere Gemütslage musikalisch beschreiben. Diese Tonfolge ist in der Lage, je nach Singweise diese Gemütslage hervorzurufen oder zu beseitigen. Dabei ist es mir wichtig zu erwähnen, dass der Sonologe nicht mit seinem Klienten über sein Problem spricht, sondern lediglich mit ihm tönt und singt. Alles andere machen die Töne von allein. Viele tiefliegende Probleme verschwinden aus dem Unterbewusstsein, ohne je ans Bewusstsein zu gelangen. Sie sind einfach weg. Das konnte ich zuerst gar nicht glauben, aber die eigene Erfahrung war und ist mein bester Lehrmeister. Viele meiner früheren Hemmungen sind verschwunden, aber ich kann nicht sagen, wohin sie gegangen sind, noch wie sie ausgesehen haben, noch woher sie gekommen sind.

ke: Wenn ich es jetzt sonologisch betrachte, dann bedeutet eine Stimmstörung also, dass der betroffene Mensch quasi aus seiner Balance geworfen wurde, seinen eigentlichen Grundton nicht lebt?

up: Ja genau! Beziehungsweise ich würde sogar noch weiter gehen und sagen, dass er seine Be-stimm-ung nicht lebt. Das hat Konsequenzen auf seine Stellung im Leben überhaupt und kann auch zu körperlichen Symptomen führen. Krankheit ist eine extreme Disharmonie der Schwingungen im Körper. Novalis, der große Dichter und Mystiker der Romantik, sagte bereits, dass jede Krankheit ein musikalisches Problem ist. Wie konkret man mit diesem Satz umgehen kann wird deutlich, wenn man die tonale Struktur des Menschen kennt, ihn quasi als ein Musikinstrument betrachtet, das verstimmt sein kann und dann unharmonische Töne erzeugt. Die Auswirkungen dessen kennt heutzutage eigentlich jeder aus eigener Erfahrung oder aus Beobachtungen anderer.

ke: Und durch regelmäßiges Üben mit meinem Grundton, stimme ich mich ein?

up: Ja, sie nähern sich ihren vorherbestimmten Veranlagungen, Begabungen und Verhaltensweisen,

kurz ihrem Persönlichkeitsmuster, und kommen mit sich in Einklang.

Hier verweise ich nochmals gerne auf die Arbeit von Alexander Lauterwasser: wenn die Resonanz stimmt, formt sich die Materie in ein wunderschönes, oft mandala-ähnliches Muster. So ist es auch mit dem Menschen: stimmt die Resonanz und herrscht innere Gestimmtheit, bildet sich ein ausgeglichenes Energiefeld, weil jeder Ton an seinem Platz ist.

ke: Auf welche Art und Weise wirken denn die Töne?

up: Das geschieht auf zweierlei Art. Zum einen sendet die Stimme ihre Schwingungen zu den Resonanzbereichen im Körper und löst dort physische Vibrationen aus, die die Selbstheilung anregen. Zum anderen wirken die Töne auf der Ebene der Lebensenergie. Die Stimme ist tönender Atem, und der ist der Träger der Lebensenergie.

Nach der alten Hinduphilosophie gibt es im Körper 72.000 grob- und feinstoffliche Energiebahnen, die sogenannte Nadis, in denen die Lebensenergie bzw. Prana transportiert wird. In einigen von ihnen manifestiert sich die emotionale Energie, die auf das engste mit der Stimme und den Tönen verbunden ist. Daher drücken sich Gefühle auch per Stimme aus und sind gleichzeitig im Körper zu finden. Es ist eine unbestreitbare Wechselwirkung, auf der die Sonologie aufbaut.

Aufgrund der Beschaffenheit des Körpers, der Stimme und der Obertonstruktur eines Tons ist es möglich, diese beide Ebenen und noch weitere Ebenen gleichzeitig zu erreichen. Es reicht die Arbeit mit der Stimme, also tönendem Atem, genauen Frequenzen, bewusster Atmung und der Lenkung des Bewusstseins auf die entsprechende Körperregionen.

ke: Einer aktuellen Studie zufolge lassen sich mit einer speziellen Klangtherapie, der Psychophonie, Erfolge bei zum Beispiel Migräne erzielen. Hierbei handelt es sich zwar um individuelle Klangfolgen, die aus persönlichen Gehirnströmen entwickelt wurden, aber als Fakt gilt, dass akustische Signale über das Gehör direkten Zugang zum Hirnstamm finden, wo sie Reaktionsmuster hervorrufen.

up: Bei all diesen Forschungen handelt es sich um Techniken, die durch von außen zugeführte Klänge Reaktionen im Gehirn freisetzen. Da gibt es umfangreiche und hochinteressante Arbeiten, z.B. von Alfred Tomatis. Die Sonologie verfolgt hingegen einen ganz anderen Ansatz. Wir produzieren die notwendigen Schwingungen selbst auf natürliche Art und Weise, nämlich mit der Stimme. Die entstehenden Reaktionen sind gleichermaßen natürlich. Es ertönt sich niemand einen Zustand, mit dem er später nicht umgehen kann. Die Arbeit mit gesungenen Tönen holt jeden Menschen dort ab, wo er steht, und die Entwicklung erfolgt ohne Sprünge oder Überforderungen.

Die Entwicklung durch Töne ist ein Yogaweg, mit dem jeder nach seiner Maßgabe, in seinem Tempo, nach seinen Voraussetzungen und in voller Eigenverantwortlichkeit den Weg zurück zur Quelle gehen kann. Sowohl modernste wissenschaftliche Forschungen als auch das uralte Wissen westlicher und östlicher Religionen belegen, dass Schwingung der Ursprung der Schöpfung ist und Materie nur eine verdichtete Form dieser Unergie. Venu Mukunda hat es so ausgedrückt: „We come from sound, we are the sound, we go back to sound.“

ke: Ein schöner Abschluss, Herr Pühn. An wen wenden Sich Interessierte, wenn Sie tiefer in dieses Thema einsteigen wollen?

Die Gesellschaft bietet ab Juli 2004 erstmals eine Ausbildung zum Nada Brahma Sonologen an. In sechs einwöchigen Abschnitten, verteilt auf über ein Jahr, wird ein Ausbildungsteam das Wissen der Sonologie vermitteln. Dazu gehört neben der Grundtonbestimmung auch die Wirkung von Rhythmen, heilende Tonfolgen, Visualisationen und vieles mehr. Ein besonderer Schwerpunkt wird dabei die Erfahrungen mit den Tönen sein, also viel Praxis und inneres Erleben.